

<令和7年度11月の献立>

風の子保育園・風の子ベビーホーム

		献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
1	土	運動会				
4	火	ハヤシライス 春雨サラダ チーズ	牛肉, チーズ, (牛乳)	玉葱, 人参, マッシュルーム トマト缶, きゅうり, コーン	米, サラダ油, 春雨, 三温糖 マヨドレ, ハヤシルウ (ポップコーン, サラダ油)	マンナビスケット 牛乳
						ポップコーン 牛乳
5	水	ごはん 鯖の梅味噌焼き 昆布の佃煮 きゅうりと大根の酢の物 白菜としめじの清汁	鯖, 梅味噌, 油揚げ (油揚げ, きな粉, 牛乳)	人参, 昆布, きゅうり, 大根, わかめ 白菜, しめじ, ねぎ	米, 三温糖, 白ごま (三温糖, 黒砂糖)	かぼちゃスティック 牛乳
						おあげきなこ 牛乳
6	木	ごはん 豆腐の落とし揚げ じゃがいもの彩りきんぴら 玉葱とえのきの味噌汁	豆腐, 鶏肉, 大豆, 味噌 油揚げ (大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳)	コーン, 玉葱, ひじき, さやいんげん 人参, えのき, ねぎ	米, 片栗粉, サラダ油, じゃがいも こんにゃく, ごま, 三温糖 さつまいも (片栗粉, 三温糖, サラダ油)	チーズ 牛乳
						揚げ大豆 牛乳
7	金	黒枝豆ごはん 鯖の塩麹焼き きのこのさっぱり和え 人参とわかめの味噌汁	油揚げ, 鯖, 味噌 (味噌, 牛乳)	枝豆, 人参, ブロッコリー, しめじ えのき, しいたけ, 大根, 白菜, ねぎ わかめ	米 (米, 三温糖, ごま)	バナナ 牛乳
						五平餅 牛乳
8	土	豚丼 オレンジ	豚肉	玉葱, ねぎ, 人参, しめじ オレンジ	米, 三温糖	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶
10	月	ごはん 赤魚の煮付け 五目きんぴら しめじと油揚げの味噌汁	赤魚, 油揚げ, 味噌 (牛乳, きな粉)	人参, ねぎ, 切干し大根, ごぼう, 蓮根 ひじき, えのき, 大根, しめじ	米, 三温糖, 上白糖, こんにゃく ごま油, 白ごま (マカロニ, サラダ油 , 三温糖, 黒砂糖)	バナナチップス 牛乳
						マカロニかりんとう 牛乳
11	火	根菜カレー 大根のぱりぱりサラダ りんご	牛肉, ちりめんじゃこ (チーズ, 豆乳, 牛乳)	玉葱, 人参, ごぼう, 蓮根, 昆布 大根, 水菜, レタス, きゅうり, りんご	米, こんにゃく, さつまいも サラダ油, カレールウ, ワンタンの皮 (薄力粉, バター, 三温糖, ベーキングパウダー)	じゃが芋スティック 牛乳
						チーズ クッキー 牛乳
12	水	ごはん メルルーサのフライ 粉吹き芋 ねばねばサラダ 豆腐の味噌汁	メルルーサ, 納豆 豆腐, 味噌 (豚肉, 牛乳)	レモン, 人参, わかめ, オクラ, きゅうり レタス, キャベツ, しめじ, 小松菜 (人参, キャベツ, にら)	米, 薄力粉, パン粉, サラダ油 じゃがいも, トマトケチャップ (中華めん, ウスターソース, トマトケチャップ, サラダ油)	コーンフレーク 牛乳
						焼きそば 牛乳
13	木	ごはん 鶏の唐揚げ きのこのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 豆乳, 味噌 (ヨーグルト, 牛乳)	レモン, ブロッコリー, エリンギ しめじ, しいたけ, 白菜, ねぎ 人参, さやいんげん, わかめ (みかん缶, バイナッブル缶, りんご, パナナ)	米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖 白ごま	オレンジ 牛乳
						フルーツヨーグルト 牛乳
14	金	赤飯 ホキの幽庵焼き じゃがいものそぼろあんかけ 豆乳味噌汁	小豆, ホキ, 鶏肉 油揚げ, 豆乳, 味噌 (牛乳)	ゆず, 大根, 人参, ねぎ	米, 黒ごま, じゃがいも, 上白糖, こんにゃく, 片栗粉 (ホットケーキミックス, 三温糖, バター, メーブルシロップ)	マンナビスケット 牛乳
						ホットケーキ 牛乳
15	土	中華丼 バナナ	豚肉	玉葱, 白菜, キャベツ, にら しいたけ, パナナ	米, 片栗粉	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶

17	月	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し じゃがいもと玉葱の味噌汁	鮭, 油揚げ, 味噌 (牛乳)	人参, ねぎ, 玉葱, 小松菜 えのき, 大根, しめじ	米, , 三温糖, じゃがいも (お麴, オリーブオイル, 黒砂糖)	さつまいもスティック 牛乳
						お麴ラスク 牛乳
18	火	食パン タンドリーチキン おからの骨太サラダ コーンスープ	鶏肉, ヨーグルト, おから チーズ, 鶏手羽元 (豚肉, 納豆, 牛乳)	コーン, レタス, きゅうり, パセリ 人参, しめじ, しいたけ, 玉葱 (コーン, たまねぎ, ねぎ , にんじん)	食パン, 三温糖, マヨドレ カレー粉, トマトケチャップ (米, ごま油)	チーズ 牛乳
						納豆チャーハン 牛乳
19	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁	鮭, 味噌, 油揚げ, 鶏肉 (豆乳, 牛乳, ヨーグルト)	玉葱, しめじ, キャベツ, ひじき 人参, にら, さやいんげん, ねぎ 大根, ごぼう	米, サラダ油, こんにゃく サラダ油, 三温糖, 片栗粉 (薄力粉, バター, 三温糖, ベーキングパウダー)	人参スティック 牛乳
						ヨーグルト クッキー 牛乳
20	木	ごはん 高野豆腐の甘酢あんかけ 切り干し大根のナムル 中華スープ	高野豆腐, 鶏手羽元 (牛乳)	きくらげ, しいたけ, 人参, チンゲン菜 玉葱, パプリカ, ピーマン, 切り干し大根 わかめ, ねぎ, きゅうり, 白菜 (粉寒天)	米, 片栗粉, サラダ油, ごま油 白ごま, 三温糖, トマトケチャップ (さつまいも, 三温糖)	バナナチップス 牛乳
						芋ようかん 牛乳
21	金	ごはん 鯖の照り煮 チンゲン菜ともやしのきなこ和え 大根と人参の味噌汁	鯖, きな粉, 味噌 (牛乳)	チンゲン菜, もやし, 人参, 玉葱 大根, ねぎ	米, 上白糖, 三温糖 (じゃがいも, サラダ油)	りんご 牛乳
						フライドポテト 牛乳
22	土	鶏の甘酢丼 りんご	鶏肉	玉葱, 人参, ピーマン, パプリカ りんご	米, 上白糖, トマトケチャップ サラダ油	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶
25	火	ごはん 回鍋肉 たたききゅうり きのこのスープ	豚肉, 味噌, 鶏手羽元 (牛乳)	キャベツ, 人参, ピーマン, きゅうり しいたけ, エリンギ, しめじ (バナナ, プルーン)	米, ごま油, サラダ油, 上白糖 三温糖	ウエハース 牛乳
						ドライフルーツ 牛乳
26	水	ごはん 鰯の南蛮漬け ヤーコンのきんぴら じゃがいもと油揚げの味噌汁	鰯, 油揚げ, 味噌 (牛乳)	ピーマン, 玉葱, 人参, ごぼう わかめ, ねぎ (粉寒天)	米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖 ヤーコン, こんにゃく, じゃがいも ごま, 上白糖 (ぶどうジュース, 三温糖)	ヨーグルト 牛乳
						ぶどうゼリー 牛乳
27	木	鶏ときのこのクリームパスタ かぼちゃサラダ バナナ	鶏肉, 豆乳, 味噌 (豚肉, 牛乳)	玉葱, しめじ, ブロッコリー まいたけ, エリンギ, レーズン, 人参 かぼちゃ, きゅうり, バナナ (人参, 玉葱, にら)	スパゲッティ, シチュールウ オリーブオイル, マヨドレ 三温糖 (薄力粉, 片栗粉, ごま油)	コーンフレーク 牛乳
						チヂミ 牛乳
28	金	ごはん ピーチシャークのケチャップソースかけ 和風ポテトサラダ 厚揚げと玉葱の味噌汁	ピーチシャーク, かつお節 厚揚げ, 味噌 (牛乳)	玉葱, 人参, キャベツ, きゅうり レタス, しめじ, ねぎ	米, 片栗粉, ごま油, 三温糖 じゃがいも, マヨドレ トマトケチャップ (さつまいも, サラダ油, 三温糖 黒ごま)	バナナ 牛乳
						中華ポテト 牛乳
29	土	麻婆豆腐丼 オレンジ	豆腐, 豚肉, 味噌	ねぎ, しいたけ, オレンジ	米, 片栗粉, サラダ油	市販菓子 お茶
						市販菓子 お茶

献立種類	幼児				乳児			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均栄養価	542 kcal	19.4 g	16.8 g	79.0 g	440 kcal	16.1 g	14.6 g	57.1 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	72.9 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※11月の魚は、《赤魚、鯖、ホキ、鰻、鮭、メルルーサ、鯖、ピーチシャーク》を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※()の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。

また、揚げ物は焼き物に変更しています。

※ヤーコンは乳児は、じゃがいもで提供します。

